

ВЛИЯНИЕ РАСТЯЖКИ (СТРЕЙЧИНГА) НА ЗДОРОВЬЕ

МАРТЫНОВА Полина Кирилловна

студент

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Дальневосточного института управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
г. Хабаровск, Россия

В данной статье рассматривается позитивное влияние растяжки на организм занимающегося человека. Приводятся физиологические аспекты этого воздействия. Даются рекомендации по практике растяжки.

Ключевые слова: стрейчинг, растяжка, польза растяжки, мышцы, гибкость, укрепление мышечного скелета, здоровье.

Растяжка является важным компонентом физической активности, который часто недооценивается. Данная статья рассматривает влияние растяжки на здоровье, включая ее физические, физиологические и психологические аспекты.

Растяжка представляет собой процесс удлинения мышц и соединительных тканей с целью увеличения их гибкости и подвижности. Существует несколько видов растяжки, включая статическую, динамическую и баллистическую. В последние годы растяжка привлекла внимание как в спортивной медицине, так и в области общей физической культуры [1]. Цель данной статьи – проанализировать влияние растяжки на здоровье человека

Физические преимущества растяжки:

1. Увеличение гибкости.

Одним из основных преимуществ растяжки является увеличение гибкости. Гибкость играет ключевую роль в поддержании нормального диапазона движений суставов и может снизить риск травм при выполнении физических упражнений. Исследования показывают, что регулярная растяжка может значительно улучшить гибкость, особенно у людей, занимающихся спортом.

2. Улучшение осанки.

Растяжка может способствовать улучшению осанки, особенно у людей с сидячим образом жизни. Удлинение мышц спины и груди помогает сбалансировать тонус мышц, что в свою очередь может уменьшить боли в спине и шее.

3. Профилактика травм.

Регулярная растяжка может снизить риск

травм, связанных с чрезмерным напряжением мышц и связок. Исследования показывают, что спортсмены, практикующие растяжку, могут иметь меньшую вероятность получения травм по сравнению с теми, кто игнорирует этот аспект тренировки.

Физиологические аспекты:

1. Улучшение кровообращения.

Растяжка способствует улучшению кровообращения в мышцах и тканях. Это может привести к более эффективной доставке кислорода и питательных веществ, а также к ускорению процессов восстановления после физических нагрузок.

2. Снижение мышечного напряжения.

Растяжка помогает снять мышечное напряжение и способствует расслаблению. Это может быть особенно полезно после интенсивных тренировок или в условиях стресса.

Психологические преимущества:

1. Снижение стресса и тревожности.

Растяжка может оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Исследования показывают, что занятия растяжкой могут снижать уровень стресса и тревожности, способствуя общему чувству благополучия. Это связано с активацией парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление организма.

2. Улучшение концентрации и внимательности.

Регулярная практика растяжки также может способствовать улучшению концентрации и внимательности. Это связано с тем, что растяжка требует осознания своего тела и дыхания, что в свою очередь может улуч-

шить связь между телом и разумом.

Несмотря на множество преимуществ, растяжка также имеет свои риски. Неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам. Кроме того, некоторые медицинские состояния (например, остеопороз или определенные неврологические заболевания) могут ограничивать возможность выполнения растяжек [2].

Рекомендации по практике растяжки:

1. Начинать с разминки: перед началом растяжки важно провести разминку для подготовки мышц.

2. Слушать свое тело: не выполнять упражнения через боль; ощущение легкого дискомфорта – нормальное явление.

3. Регулярность: для достижения макси-

мальных результатов растяжку следует выполнять регулярно, желательно 2-3 раза в неделю.

4. Разнообразие: использовать различные виды растяжки для проработки всех групп мышц.

Растяжка является важным элементом физической активности, который может оказать значительное влияние на здоровье человека. Она способствует улучшению гибкости, осанки, снижению риска травм и улучшению психоэмоционального состояния. Однако важно подходить к практике растяжки с осторожностью и осознанием возможных рисков. Регулярная и безопасная практика растяжки может стать неотъемлемой частью здорового образа жизни [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов В.Д., Мамаева Н.О. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – № 1. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stretchinga-na-funktsionalnoe-sostoyanie-i-zdorovie-studentov> (дата обращения: 02.12.2024).

2. Батова Е.А. Использование стретчинга на занятиях по физической культуре у студентов старших курсов медицинского института // Наука-2020. – 2018. – №1-2(17). – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-stretchinga-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-u-studentok-starshih-kursov-meditsinskogo-instituta> (дата обращения: 02.12.2024).

3. Курманбаева Ф.А. Стретчинг – как средство развития гибкости и повышения физической активности // БМИК. – 2020. – № 11. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/stretching-kak-sredstvo-razvitiya-gibkosti-i-povysheniya-fizicheskoy-aktivnosti> (дата обращения: 02.12.2024).

THE EFFECT OF STRETCHING ON HEALTH

MARTYNOVA Polina Kirillovna

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Far Eastern Institute of Management branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA)
Khabarovsk, Russia

This article discusses the positive effect of stretching on the body of a practicing person. The physiological aspects of this effect are given. Recommendations on stretching practice are given.

Keywords: stretching, stretching, the benefits of stretching, muscles, flexibility, strengthening the muscular skeleton, health.